

**PERBEDAAN TINGKAT IMT (INDEKS MASSA TUBUH) PADA  
TENAGA KERJA WANITA ANTARA PEKERJA *SHIFT* DAN *NON  
SHIFT* DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTIL**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada  
Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**NOVA NUR RAHMAWATI  
J410170020**

**POGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYA SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN TINGKAT IMT (INDEKS MASSA TUBUH) PADA  
TENAGA KERJA WANITA ANTARA PEKERJA *SHIFT* DAN *NON  
SHIFT* DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTIL**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**NOVA NUR RAHMAWATI**  
**J410170020**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Dosen

Pembimbing



**Tarwaka, PGDip. Sc., M.Erg**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERBEDAAN TINGKAT IMT (INDEKS MASSA TUBUH) PADATENAGA KERJA  
WANITA ANTARA PEKERJA *SHIFT* DAN *NON SHIFT* DI PT. ISKANDAR INDAH  
PRINTING TEXTIL**

Oleh :

**NOVA NUR RAHMAWATI**  
**J410170020**

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Sabtu, 01 Mei 2021

**Penguji :**

- |                               |   |  |   |
|-------------------------------|---|--|---|
| 1. Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg  | ( |   | ) |
| Ketua Penguji                 |   |  |   |
| 2. Dwi Astuti, S.KM., M.Kes   | ( |  | ) |
| Anggota I Penguji             |   |  |   |
| 3. Izzatul Arifah, S.KM., MPH | ( |  | ) |
| Anggota II Penguji            |   |  |   |

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Irdawati, S.Kep.,Ns, M.Si. Med**  
**NIK. 753**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Mei 2021  
Penulis



Nova Nur Rahmawati

# **PERBEDAAN TINGKAT IMT (INDEKS MASSA TUBUH) PADA TENAGA KERJA WANITA ANTARA PEKERJA *SHIFT* DAN *NON SHIFT* DI PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTIL**

## **Abstrak**

Diberlakukannya *shift* kerja dapat menimbulkan dampak negatif dibandingkan dengan pekerja *non shift*. Gangguan kesehatan yang akan muncul dapat berupa obesitas atau kegemukan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, umur, irama sirkadian dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat IMT pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* di PT. Iskandar Indah Printing Textil. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 88 responden yang terdiri dari 51 responden pekerja *shift* dan 37 responden pekerja *non shift*. Uji statistik menggunakan uji *Independent T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan kategori kelebihan berat badan obesitas 1 pada pekerja *shift* sebesar 76,5% dan pada pekerja *non shift* sebesar 51,4%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan tingkat IMT pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* dengan nilai *p value* 0,001. Maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat IMT tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* dengan *mean shift* 27,39 > *non shift* 24,92.

Kata kunci: *shift*, *non shift*, IMT

## **Abstract**

The imposition of shifts workcan have a negative impact compared toworkers non-shift. Health problems that will arise can be in the form of obesity or overweight. This can be caused by several factors such as physical activity, age, circadian rhythm and others. The purpose of this study was to determine the difference in BMI levels in female workers betweenworkers shift and non-shift at PT. Iskandar Indah Printing Textil. This study usedstudy an analytic observational with aapproach cross sectional. The sampling technique used simple random sampling with a total sample of 88 respondents consisting of 51 respondents forworkers shift and 37 respondents forworkers non-shift. Statistical test using the Independent T-Test. The results showed that respondents in the category of overweight, obesity 1 inworkers shift 76.5% and workers non shift 51.4%. The results of statistical tests showed that there was a difference in the BMI level in female workers between workers shift and non shift with a *p value* 0.001. So there is a significant difference in the BMI level of female workers between workers shift and non shift with the mean shift 27.39 > non shift 24.92.

Keywords: *shift*, *non shift*, BMI

## **1. PENDAHULUAN**

Setiap perusahaan pasti memiliki tujuan yang ingin di capai. Untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan maka perusahaan akan memanfaatkan berbagai sumber daya yang ada didalamnya, salah satunya yaitu sumber daya manusia. Penggunaan sumber daya secara optimal dalam meningkatkan produksi dituntut oleh dunia industri sejak beberapa tahun yang lalu. Hal ini memberikan konsekuensi terhadap perpanjangan jam kerja pekerja dan salah satunya adalah dengan memperkerjakan pekerja melampaui waktu yang telah ditetapkan dan atau memberlakukan *shift* kerja. Pada saat ini sistem *shift* kerja sudah

diterapkan secara luas pada berbagai sektor industri manufaktur maupun industri jasa. Keadaan ini selain memberikan keuntungan dari segi ekonomi, dari segi sosial akan tetapi dapat juga berdampak negatif sehingga perlu perhatian (Ratih, 2020).

Dengan diberlakukannya *shift* kerja maka dapat menimbulkan dampak negatif seperti salah satunya risiko gangguan kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja *non-shift*. Gangguan kesehatan yang akan muncul dapat berupa gangguan pola tidur, kardiovaskuler, sindrom metabolik dan gangguan kesehatan lainnya. Kerja *shift* juga berefek terhadap perubahan psikologis seperti perilaku makan, kebiasaan merokok, dan konsumsi kafein. Dimana pekerja *shift* cenderung mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis dan *junk food* karena mudah didapat. Sehingga dengan demikian para pekerja *shift* akan cenderung lebih mudah mengalami obesitas atau kegemukan (Kurdati, 2015).

*Health and Safety Authority* (2012) di Irlandia ada sekitar 270.000 pekerja dari 1,8 juta pekerja telah melakukan pekerjaan secara *shift* dan pekerjaan malam. Jumlah ini diramalkan akan terus mengalami kenaikan untuk tahun-tahun selanjutnya. Sedangkan menurut Boivin and Boudrean (2014), hampir seperlima dari tenaga kerja di seluruh dunia bekerja dalam *shift*, dengan 20% pekerja Eropa dan Amerika terlibat dalam *shift* malam.

Obesitas merupakan permasalahan gizi yang umum terjadi di masyarakat baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas biasa ditandai dengan berat badan yang berlebih di atas normal yang disebabkan oleh timbunan lemak dalam tubuh. Di Indonesia masalah obesitas cenderung meningkat. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi kegemukan mengalami peningkatan sejak tahun 2007. Pada tahun 2007 prevalensi overweight ( $IMT \geq 25,0 \text{ s/d} < 27 \text{ kg/m}^2$ ) pada kelompok usia dewasa sebesar 8,6%. Angka tersebut meningkat pada tahun 2013 dan 2018 menjadi 11,5% dan 13,6%. Prevalensi obesitas ( $IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$ ) pada kelompok dewasa di Indonesia juga mengalami peningkatan dari tahun 2007 (10,5%), 2013 (14,7%) dan 2018 (21,8%).

Untuk dapat melaksanakan pekerjaannya seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makanan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Dampak dari rendahnya kebugaran jasmani dari seorang pekerja akan menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat mengganggu konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisien dan produktifitas pekerjaan, *human error* (kesalahan dalam pelaporan tugas, tingkat absen meningkat, dan sering teklut dalam pengumpulan tugas) (Fikar, 2017).

Pekerja *shift* memiliki persentase kejadian hipertensi dan obesitas yang lebih tinggi dibanding pekerja *non shift*. Sebagian besar pekerja *shift* dan pekerja *non shift* memiliki

asupan energi yang lebih dari 100% berkaitan dengan kejadian obesitas yang tinggi. Pekerja *shift* memiliki peluang hipertensi dan obesitas yang lebih besar dibanding pekerja *non shift*. Asupan energi dan kafein yang berlebih dapat menambah risiko hipertensi dan obesitas pada kedua kelompok (Noer dan Laksmi, 2014).

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan dan sesuai dengan referensi tersebut maka hal tersebut telah memperkuat keinginan peneliti untuk melakukan penelitian tentang dampak yang mampu di timbulkan oleh pemberlakuan *shift* kerja terhadap kesehatan pekerja. Tingginya tingkat IMT pada pekerja dapat menimbulkan menurunnya produktivitas kerja perusahaan, sehingga perusahaan harus lebih memperhatikan status gizi dari para pekerja. PT. Iskandar Indah Printing Textile merupakan perusahaan yang menerapkan sistem kerja berupa *shift* maupun *non shift* di perusahaannya, dimana dampak dari sistem kerja tersebut dapat berupa peningkatan tingkat IMT dari para pekerja. Agar mampu meminimalisir dampak negatif dari tingginya IMT atau obesitas pada pekerja yang dapat menurunkan produktivitas perusahaan, maka perlu dilakukannya upaya untuk meminimalisir resiko terjadinya obesitas. Maka dari itu, agar mampu mengurangi atau menghilangkan berbagai potensi yang mampu menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan pekerja khususnya wanita, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *shift* kerja terhadap tingkat imt pada tenaga kerja wanita *shift* dan *non-shift* di PT. Iskandar Indah Printing Textil.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat IMT pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* di PT. Iskandar Indah Printing Textil dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah penelitian untuk mempelajari dinamika korelasiantara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2021 yang bertempat di PT. Iskandar Indah Printing Textil.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 420 orang yang dibagi menjadi 3 grup yaitu grup A, B, C pada unit weaving PT. Iskandar Indah Printing Textil. Tetapi penelitian ini hanya fokus pada grup A yang berjumlah 140 pekerja. Sedangkan untuk pekerja *non shift* pada PT. Iskandar Indah Printing Textil berjumlah 100 orang. Sehingga total dari populasi penelitian ini adalah 240 orang. Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Lameshow

diketahui bahwa besarnya sampel minimal dalam penelitian ini adalah 79 responden. Untuk mengatasi adanya efek non respon maka jumlah sampel pada penelitian ini menjadi 88 responden dimana terdiri dari 51 responden pekerja wanita *shift* dan 37 responden pekerja wanita *non shift*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *simple random sampling*.

Pengambilan sampel dilakukan dengan melakukan pengukuran kepada para responden, pengukuran ini dilakukan dengan di bantu oleh enumerator yang telah di sediakan oleh pihak perusahaan. Sebelum melakukan pengukuran peneliti memberikan arahan kepada enumerator terlebih dahulu tentang bagaimana cara melakukan pengukuran terhadap para responden.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengisian lembar observasi yang telah diberikan diperoleh hasil karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %	Rerata	Sd
<b>Kondisi Kesehatan</b>				
Sehat	88	100		
Tidak Sehat	0	0		
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>		
<b>Umur</b>				
Remaja Akhir	0	0		
Dewasa Awal	7	8,0	43,65	5,28
Dewasa Akhir	49	55,7		
Lansia Awal	32	36,4		
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel diatas menunjukkan hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan kondisi kesehatan dengan jumlah terbanyak yaitu pada kategori sehat sebanyak 88 responden (100%). Hasil tersebut didapatkan dengan cara melakukan pendataan melalui lembar observasi dan didapatkan bahwa semua responden dalam keadaan sehat. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan umur dengan rerata umur  $43,65 \pm 5,28$  tahun, dengan jumlah terbanyak yaitu pada kategori dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 49 responden (55,7%), lansia awal (46-55tahun) sebanyak 32 responden (36,4%), dan dewasa awal (25-36 tahun) sebanyak 7 responden (8%).

Berdasarkan hasil analisis univariat pada penelitian ini menampilkan distribusi frekuensi IMT:

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat IMT



IMT			Frekuensi	Presentase (%)	Rerata	Sd
Berat Badan Kurang			1	1,1		
Berat Badan Normal			12	13,6		
Kelebihan Berat Badan			7	8,0	26,35	3,61
Dengan Risiko						
Kelebihan Berat Badan			58	65,9		
Obesitas 1						
Kelebihan Berat Badan			10	11,4		
Obesitas 2						
<b>Total</b>			<b>88</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 88 responden pekerja *shift* dan *non shift* yang ada di PT. Iskandar Indah Printing Textil memiliki rerata sebesar  $26,35 \pm 3,61$  dengan kategori IMT yang paling banyak yaitu pada kategori kelebihan berat badan Obesitas 1 dengan jumlah sebanyak 58 responden (65,9%), kategori berat badan normal sebanyak 12 responden (13,6%), kategori kelebihan berat badan obesitas 2 sebanyak 10 responden (11,4%), kategori kelebihan berat badan berisiko sebanyak 7 responden (8,0%), dan kategori berat badan kurang sebanyak 1 responden (1,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengkategorian Pekerja Wanita *Non Shift*

IMT			Frekuensi	Presentase (%)	Rerata	Sd
Berat Badan Kurang			1	2,7		
Berat Badan Normal			11	29,7		
Kelebihan Berat Badan			3	8,1	24,92	3,75
Dengan Risiko						
Kelebihan Berat Badan			19	51,4		
Obesitas 1						
Kelebihan Berat Badan			3	8,1		
Obesitas 2						
<b>Total</b>			<b>37</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel 3 diketahui IMT pada pekerja wanita *non shift* memiliki rerata sebesar  $24,92 \pm 3,75$  dengan kategori IMT yang paling banyak yaitu pada kategori kelebihan berat badan Obesitas 1 dengan jumlah sebanyak 19 responden (51,4%), kategori berat badan normal sebanyak 11 responden (29,7%), kategori kelebihan berat badan obesitas 2 sebanyak 3 responden (8,1%), kategori kelebihan berat badan berisiko sebanyak 3 responden (8,1%), dan kategori berat badan kurang sebanyak 1 responden (2,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengkategorian Pekerja Wanita *Shift*

IMT			Frekuensi	Presentase (%)	Rerata	Sd
Berat Badan Kurang			0	0		

Berat Badan Normal			1	2,0		
Kelebihan Berat Badan Dengan Risiko			4	7,8	27,39	3,14
Kelebihan Berat Badan Obesitas 1			39	76,5		
Kelebihan Berat Badan Obesitas 2			7	13,7		
<b>Total</b>			<b>51</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan tabel 4 diketahui IMT pada pekerja wanita *non shift* memiliki rerata sebesar  $277,39 \pm 3,14$  dengan kategori IMT yang paling banyak yaitu pada kategori kelebihan berat badan Obesitas 1 dengan jumlah sebanyak 39 responden (76,5%), kategori kelebihan berat badan obesitas 2 sebanyak 7 responden (13,7%), kategori kelebihan berat badan berisiko sebanyak 4 responden (7,8%), kategori berat badan normal sebanyak 1 responden (2,0%), dan kategori berat badan kurang sebanyak 0 responden (0%).

Pada penelitian ini analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat IMT pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* di PT. Iskandqr Indah Printing Textil. Hasil dari analisis bivariat ditampilkan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat Perbedaan Tingkat IMT Pada Tenaga Kerja Wanita Antara Pekerja *Shift* Dan *Non Shift*

	Sistem Kerja	N	Rerata	Sd	P value
IMT	<i>Non Shift</i>	37	24,92	3,75	0,001
	<i>Shift</i>	51	27,39	3,14	

Sumber: Data Primer Terolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa tenaga kerja wanita *shift* memiliki rata-rata IMT 27,39 lebih besar dari pada tenaga kerja wanita *non shift* yaitu 24,92. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Uji *independent T-Test* diperoleh nilai p sebesar 0,001 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pekerja wanita *shift* dan *non shift* di PT. Iskandar Indah Printig Textil.

Berdasarkan hasil uji statistik perbedaan tingkat indeks massa tubuh pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* di PT. Iskandar Indah Printing Textil didapatkan nilai probabilitas ( $p \text{ value}$ ) sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan tingkat indeks massa tubuh pada tenaga kerja wanita antara pekerja *shift* dan *non shift* di PT. Iskandar Indah Printing Textil. Pengukuran ini dilakukan kepada 88 pekerja wanita pada bagian *weaving*. Dari 88 pekerja kemudian dibagi berdasarkan sistem kerja yakni 51 orang pekerja *shift* dan 37 orang pekerja *non shift*.

Menurut Anggraini (2017) dengan hasil uji statistik yang diperoleh nilai  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja

dengan IMT. Dimana sebanyak 45 responden (78,3%) yang bekerja dengan sistem *shift* memiliki IMT *overweight/obese*, sedangkan bekerja *non shift* terdapat 9 responden (14,5%) yang memiliki IMT *overweight/obese*. Selain itu penelitian menurut Noer (2014), pekerja *shift* memiliki presentase kejadian obesitas yang lebih tinggi dibanding pekerja *shift*. Sebagian besar pekerja *shift* dan pekerja *non shift* memiliki asupan energi yang lebih dari 100% berkaitan dengan kejadian obesitas yang tinggi.

Dalam penelitian diketahui rerata umur yaitu  $43,65 \pm 5,28$  tahun. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 55,7% responden atau sebanyak 49 pekerja termasuk kedalam kategori dewasa akhir yaitu pada usia 36 sampai 45 tahun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sudikno (2015) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara umur responden dengan kejadian obesitas sentral. Dimana peningkatan obesitas sentral mulai tampak pada kelompok umur 35-44 tahun sampai dengan 45-54 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Richard (2011), disimpulkan bahwa usia akan mempengaruhi IMT pada perawat dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan yang lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan (obesitas) dibandingkan laki-laki. IMT akan meningkat secara terus menerus mulai usia 20-60 tahun dan setelah usia 60 tahun IMT akan mulai menurun.

Selain faktor umur, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat IMT dari wanita yaitu pengaruh hormonal. Dalam penelitian ini mayoritas responden berada pada kisaran umur 36-45 tahun, dimana pada usia tersebut dapat dikatakan sebagai usia subur dari seorang wanita. Wanita pada usia subur biasanya menggunakan alat kontrasepsi hormonal baik berupa pil, suntik, maupun jenis lainnya. Namun dalam penelitian kali ini peneliti tidak melakukan pengambilan data mengenai penggunaan alat kontrasepsi hormonal kepada responden. Penelitian yang dilakukan Setyaningsih (2010) menunjukkan hasil bahwa penggunaan KB suntik dapat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan. Namun penggunaan alat kontrasepsi tidak serta merta dapat mempengaruhi kenaikan berat badan seseorang. Wanita yang mengalami peningkatan IMT setelah pemakaian kontrasepsi hormonal suntik selama tiga bulan yang mengalami kenaikan berat badan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti gaya hidup yaitu dapat berupa kebiasaan konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dan perilaku sedentary yaitu kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan diluar jam tidur, dengan karakteristik mengeluarkan kalori dalam jumlah sangat sedikit (Zahroh, 2015).

Menurut Hayes *et al* (2018), tidur dapat berdampak pada berat badan seseorang melalui berbagai mekanisme biologis dan perilaku. Durasi tidur yang pendek berperan

terhadap kejadian obesitas melalui perilaku yang berhubungan dengan berat badan, yaitu : peningkatan asupan makan (perilaku makan berlebihan) dan penurunan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Spaeth *et al* (2013), didapatkan bahwa responden dengan durasi tidur malam yang dibatasi (tidur malam selama 4 jam dalam 5 hari) dapat mengalami penambahan 1 kg berat badan dibandingkan dengan responden kontrol dan peningkatan asupan kalori harian (130% dari kebutuhan kalori harian).

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Simpulan**

- 1) Rerata umur responden  $43,65 \pm 5,28$  tahun, paling banyak berada di kelompok umur dewasa akhir yaitu sebanyak 55,7% lansia awal sebanyak 36,4% dewasa awal sebanyak 8,0%. Seluruh responden 100% dalam keadaan sehat.
- 2) Pada kelompok *shift* sebagian besar dalam kategori kelebihan berat badan obesitas 1 sebesar 76,5% sedang untuk pekerja *non shift* juga dengan kategori kelebihan berat badan obesitas 1 sebesar 51,4%. Mean IMT dari pekerja *shift*  $27,39 > non\ shift$  24,92.
- 3) Terdapat perbedaan tingkat indeks massa tubuh pada tenaga kerja wanita secara signifikan antara pekerja *shift* dan *non shift* dengan *p-value*  $0,001 < 0,05$

### **4.2 Saran**

#### **4.2.1 Bagi Perusahaan**

- 1) Sebaiknya perusahaan memaksimalkan senam aerobik dan kegiatan badminton dan olahraga lainnya yang telah ada di perusahaan agar pekerja dapat melakukan olahraga secara rutin.
- 2) Perlu adanya penyuluhan dan sosialisasi oleh petugas klinik atau K3 perusahaan untuk memotivasi pekerja agar terhindar dari obesitas seperti dengan pengaturan pola makan, mengatur waktu tidur dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

#### **4.2.2 Bagi Pekerja**

- 1) Memanfaatkan fasilitas yang telah diberikan oleh perusahaan berupa uang makan dengan mengatur pola makan dengan memperhatikan jenis, jumlah dan waktu makan dengan baik.
- 2) Memanfaatkan waktu istirahat dengan baik seperti melakukan peregangan otot, berbaring, dan tidur dengan cukup.
- 3) Memanfaatkan fasilitas yang telah diberikan oleh perusahaan dengan mengikuti senam aerobik dan badminton atau yang lainnya yang dapat meningkatkan aktivitas

fisik

- 4) Pada pekerja shift malam disarankan untuk meluangkan waktu sekitar 7 sampai 8 jam untuk tidur setelah kerja shift malam, dan menghindari makanan yang tinggi lemak dan membatasi makan makanan manis serta membatasi konsumsi kopi pada malam hari.

#### 4.2.3 Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat IMT seperti pendapatan, pendidikan, psikis, dan faktor genetik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. T. (2017). *Hubungan Antara Shift Kerja dengan Imt, Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah. Jurnal Labora Medika Vol, 1(2)*, 1-5.
- Fikar, F. N., Suroto, S., & Widjasena, B. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Durasi Kerja, Dan Beban Kerja Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi Di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(1), 358-368.
- Hayes, J. F., Balantekin, K. N., Altman, M., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., & Williams, J. (2018). Sleep patterns and quality are associated with severity of obesity and weight-related behaviors in adolescents with overweight and obesity. *Childhood obesity*, 14(1), 11-17.
- Healt and Safety Authority. (2012). *Guidance for Employers and employees on Night and Shift Work*. [www.hsa.ie/eng/Occupational\\_Health](http://www.hsa.ie/eng/Occupational_Health)
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Noer, E. R., & Laksmi, K. (2014). *Peningkatan angka kejadian obesitas dan hipertensi pada pekerja shift. Diponegoro Journal of Nutrition and Health*, 2(1), 89814.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ratih, R. M., Mulyatini, N., & Suhendi, R. M. (2020). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Efektifitas Kera Pegawai (Studi Kasus Pada PT.BKS (Berkat Karunia Surya) Di Kota Banjar. *Bussines Management and Entrepreneurship Journal*, 2(1), 28-37.
- Richard, S. D., Bungawati, D., & Pratama, K. A. (2011). Kajian Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tekanan Darah Pada Perawat Di Rumah Sakit Baptis Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 4(2), 94-103.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018*. Diakses: 25 September 2020 dari [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- Setyaningsih, Wineh R, Teresia RP. (2010). Dampak kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA terhadap citra tubuh di Polindes Sekar Arum kecamatan Grabagan

kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan* 3:85

- Spaeth, A. M., Dinges, D. F., & Goel, N. (2013). Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults. *Sleep*, 36(7), 981-990.
- Sudikno, S., Syarief, H., Dwiriani, C. M., & Riyadi, H. (2015). Faktor risiko obesitas sentral pada orang dewasa umur 25-65 tahun di Indonesia (Analisis data Riset Kesehatan Dasar 2013). *Nutrition and Food Research*, 38(2), 111-120.
- Zahroh, A. H., & Isfandiari, M. A. (2015). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Perubahan Indeks Masa Tubuh Pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal Suntik Tiga Bulan. *Jurnal berkala epidemiologi*, 3(2), 170-180.